

---

## 研究報文

---

### 幼稚園版食育計画書の作成

足立 恵子, 中山 玲子

Preparation of the Food Education Program for Kindergarten

Keiko Adachi and Reiko Nakayama

#### Abstract

The Educational Guideline in Kindergarten by Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology was revised in April, 2009: the aim for the practical exercise to enjoy eating together with teachers and friends were added in the subject area of Health. To promote the food education in kindergarten, it is necessary to make an instructional plan and carry out the food education systematically. However, no guideline for the food education in kindergarten has been established by the Ministry. Here, we attempted to make a general, year-long program of the food education in kindergarten according to the Guidebook on Dietary Education in elementary school prescribed by the Ministry. The general plan includes the aim of the food education in kindergarten, the lunchtime programs for each stage of age (3-5 years old children) and the cooperative activities with elementary school and the administrative management agency. Furthermore, we showed the effective succession in guidelines for the subject areas of the tasks in every day life, the targets worth achieving for an ideal child, and the instructive teaching at lunchtime, with respect to the five subject areas described in the Educational Guideline in Kindergarten; Health, Human relations, Environment, Language and Expression. The plan we made, adaptable to all kindergartens according to their situations, may greatly contribute to the promotion of the food education for preschoolers in future.

(Received September 10, 2012)

#### I. 緒 言

幼児期の教育は、生涯にわたる人格形成を培う重要なものである<sup>1)</sup>。幼児期は、生活や遊び等の具体的な活動を通して生きる力の基礎となる心情、意欲が育ち、習慣や態度を身に付け、社会の一員としてより良く生きるための基礎を獲得していく。わが国において、就学前の子どもの大半は、幼稚園と保育所のどちらかに通っている。幼稚園は、満3歳児から5歳児までが在園している学校で文部科学省の管轄下にあり、幼児教育の目的は、「幼児の健やかな成長のために適当な環境を与え、その心身の発達を助長する。」とある<sup>2)</sup>。保育所は、0歳児から5歳児までが入所している児童福祉施設で厚生労働省の管轄下にあり、保育の目的は、「日々保護者の委託

を受けて、保育に欠ける乳児または幼児を保育する。」である<sup>3)</sup>。

保育所では、保育所保育指針<sup>4)</sup>及び保育所における食育に関する指針<sup>5)</sup>を基に食育計画が作成され、給食が義務化されていることで、さらに、食育の充実が進んでいる。一方、幼稚園では、食育指針が無いことから食育計画はほとんど作成されておらず、給食や調理室の設置も義務化されていない。

平成20年3月に幼稚園教育要領<sup>6)</sup>が改訂され、食育について五領域の「健康」の領域において「先生や友達と食べることを楽しむ。」という内容が新たに加わった。内容の取り扱いにおいて「健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べる喜びや楽しみを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりするなどし、進んで食

べようとする気持ちが育つようにすること。」とある<sup>6)</sup>。この記載により、幼稚園における食育活動を推進する必要性がますます高まった。食育活動は一過性のイベントではなく、日々の継続によって積み重ねられる教育であることから、幼稚園が継続した効果的な食育の実践を進めていく上で、保育の中に確実に位置づけられた計画の作成が必要である。

本研究では、3 歳児から 4 歳児、4 歳児から 5 歳児、さらに、幼稚園から小学校への円滑な接続を踏まえ、「食に関する指導の手引き—第 1 次改訂版—」<sup>7)</sup> に準じ、幼稚園教育要領を基に幼稚園版の食育全体計画書及び年齢別の年間計画書の作成を試みた。

## II. 方法・結果

### 1. 幼稚園における食に関する指導の全体計画作成の考え方

幼稚園における食育全体計画の構成は、小学校への円滑な接続を考え、「食に関する指導の手引き—第 1 次改訂版—」<sup>7)</sup> に準じて作成した。図 1 に示す。

まず、日本国憲法<sup>8)</sup>をはじめとし、幼稚園教育要領<sup>6)</sup>、食育基本法<sup>9)</sup> 及び第 2 次食育推進基本計画<sup>10)</sup> などの法律と「食を通じた子どもの健全育成（—いわゆる食育の視点から—）のあり方に関する検討会報告書について」<sup>11)</sup>（以下、「楽しく食べる子どもに」と表記する。）の下、園児の実態や地域の状況を基に、「1. 幼稚園教育目標」を定めた。その目標を踏まえて、「2. 食に関する指導の目標」を作成した。その食に関する指導の目標を基に、「3. 各年齢（3～5 歳）に関する指導の目標」を設定し、保健所等の行政と 3 歳児との連携及び 5 歳児と小学校との連携を示した。また、現在、幼稚園では給食が義務化されていないが、生きた教材である給食を活用した食育は有効である<sup>12)</sup> ことから、給食の実施を想定した「4. 給食時間における目標」を作成し、主な園行事における食育も示した。

次に、小学校の教科に相当する「5. 幼稚園教育要領の五領域における食育」について、食育の観点から生活目標、望ましい子どもの目標、給食時間の指導と関連させると効果的な目標に分けて項目を設定した。さらに「6. 家庭との連携」、「7. 地域との連携」、「8. 個別相談指導」を記載した。

以下、作成にあたっての基本的考え方を述べる。

#### 1) 食に関する指導の目標

小学校における食に関する指導の目標では、6 つの目標が示されていることから、幼稚園の食育全体

計画においても小学校 1 年生の目標を参考に、就学前に到達すべき食に関する指導の目標を設定した。

その目標は、「①食の重要性：食べ物に興味・関心をもつ。②心身の健康：嫌いな食べ物でも親しみをもつことができる。③食品を選択する能力：食べ物の名前が分かる。④感謝の心：食事を作ってくれた人に感謝する。⑤社会性：友だちと仲良く食べる。⑥食文化：自分の住んでいる身近な土地でとれた食べ物を知る。」とした。

#### 2) 各年齢（3 歳児～5 歳児）における食に関する指導の目標

各年齢（3 歳児～5 歳児）における食に関する指導の目標は、園児の発達段階を考慮し、より具体的な目標として「食べ物の名前」、「空腹感」、「野菜の栽培・調理」の 3 項目を設定した。「食べ物の名前」は、食べ物への興味や関心を持ち、食品を選択する能力につながり、「空腹感」は、よく体を動かすことで、進んで食べようとする気持ちを育て、「野菜の栽培・調理」は、食べ物を大切にし、生産にかかわる人や調理をしてくれる人へ感謝の気持ちを持つという目標とした。これらの目標は、3 歳児から 4 歳児へ、4 歳児から 5 歳児へと関連を持たせ、段階を踏んだ成長に伴う目標とした。

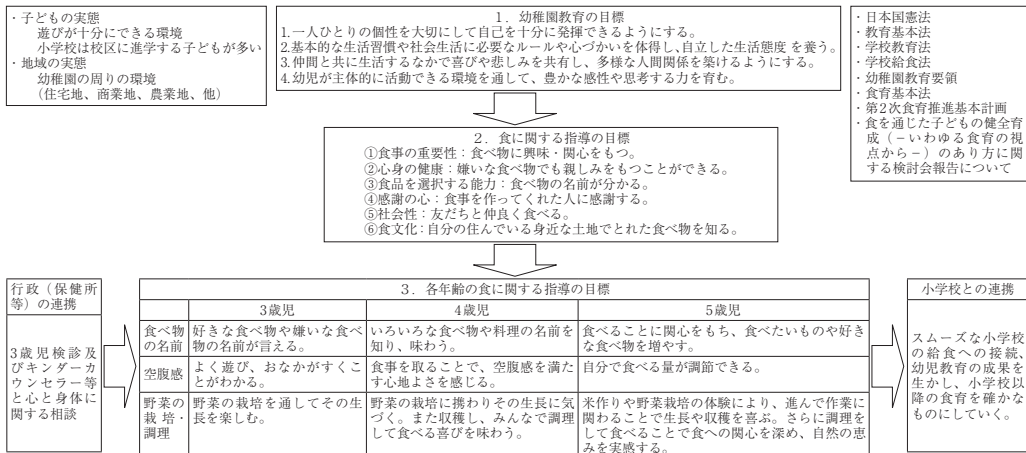
#### 3) 給食の時間における食に関する指導・給食指導の目標

幼稚園における給食は、先生や友達と食べる喜びや楽しさを育むことが指導の最も重要なところである。特に 3 歳児は、入園して初めての集団生活をおくることで、家族以外の大人や同年齢の子どもと一緒に食べることも初めて経験する。

給食は、みんなで同じものを食べることを通して継続した具体的な指導ができ、園児が食事に必要な習慣を身につけられるなど、教育的効果が高いことから幼稚園における食育の推進に重要であると思われる。幼稚園における給食の実施率は約 50% であるが<sup>13)</sup>、今後、幼稚園と保育所の機能を一体化した幼保一元化による「認定こども園」<sup>14)</sup>に移行する可能性もあることから、今後、幼稚園でも園内で調理施設を持ち、給食を実施する園が増加してくるものと考えられる。

3 歳児、4 歳児、5 歳児の年齢別に 4 月から翌年 3 月までの 1 年間に園児の発達の節目を 5 期に分けて目標を設定し、食に関する指導の目標の 6 つの項目が含まれている内容とした。

図 1 食に関する指導の全体計画 (幼稚園版)



		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
		1期		2期		3期		4期		5期			
4. 給食時間	3歳児	みんなでいっしょに給食を食べる。		給食を楽しみにし、みんなと一緒に食べる。		食事に意欲を持って自分で食べる。		自分から進んで給食の準備や後片付けをする。		箸を使って食べる。食事のマナーを守ってみんなと楽しく食べる。			
	4歳児	給食当番を積極的に行う。みんなが給食を楽しみ食べる。		いただきます、ご馳走様が自発的に言える。給食に入っている食べ物に興味を持つ。		食事のマナーを自ら意識して、みんなと楽しく食べようとする。		食べ物を大切に扱い、作ってくれた人への感謝の気持ちを表す。		嫌いな食べ物にも挑戦し、残さず食べるよう習慣づけ、食べものの大切さを子ども自身が自覚する。			
	5歳児	自分の食べられる量がわかる。みんなでも楽しく給食を食べる。		献立表をみてどんな食べ物が入っているかよく見て給食を楽しむ。		給食をよく味わって食べる。食べ物の味を意識して食べる。		箸を正しく持って食べることができ、食べ物の味を自分の言葉で表現する。		栽培や調理を子どもが実践することで給食に携わる人々への感謝の気持ちが持てるようになる。			
5. 園行事		・遠足		・参観日		・宿泊保育		・運動会		・いもほり遠足		・クリスマス会	
								・参観日		・生活発表会		・卒園式	

## 6. 幼稚園教育要領の五領域における食に関する指導

	生活目標	望ましい子どもの目標	給食時間の指導と関連させると効果的な目標
健康	自分の体を十分に動かし、進んで運動することで空腹感や食欲を感じる。それを規則正しい食事によって満たされる経験することで健康な生活のリズムを身につける。 自分の体に関心をもち、食生活や健康に主体的に関わり、生活に必要な習慣や態度を身につける。	・戸外で十分に遊び、空腹を実感し、昼食を心待ちにする。 ・生活のリズムを身に付ける。 ・手洗いや歯磨きの正しい習慣を身に付ける。 ・食べ物を食べて生きていることを実感する。	・先生や友達と一緒に楽しく食べる。 ・よく噛んで食べる。 ・食べられる食品が増える。 ・食べ物や身体のことを話題にする。 ・自分で食べる量を調節する。
人間関係	保育者や仲間と一緒に食事することで安心感や信頼感を深める。 調理体験で友だち同士が目的を持って協同でひとつの料理を仕上げる楽しさや喜びを持つ。 箸などの食具を使って一人で食べられるようになり、食べる量の調節ができ、望ましい食習慣や態度を身に付けることで人と気持ちよく食事をするためのマナーを獲得する。 高齢者をはじめ地域の人々と食育活動を媒介してお互いに親しみを持つ。	・友だちと一緒に調理という体験を重ねることで、お互いに認められる経験を積み信頼関係を築く。 ・定期的に老人ホームの高齢者と交流を持つ。 ・NPOや近くの農家の方と野菜栽培などで関わりを持つ。 ・地域の伝統食を食べる機会を持つ。 ・調理体験に使う食材を近くの商店に買い物に行く。	・先生や友達と一緒に楽しく食べる。 ・食事の準備や後片付けを友達と協力してする。 ・自分で食べる。→正しく箸を使って自分で食べる。 ・異年齢児と給食の準備をしたり、一緒に食事をする。
環境	身近な動植物に親しみを持って接し、生命の尊さに気づき、いたわたり、大切にしたりする。 野菜などの栽培や収穫をすることで、自然の恵みと労働の大切さを知り、感謝の気持ちを持つ。	・動植物を身近に触れ、世話などをして関わることで命の大切さを実感する。 ・身近な動植物に親しむことを通して豊かな心が育つようになる。 ・米や野菜の栽培をする。 ・友だちと力を合わせて働くことの大切さを知る。 ・数量や文字は野菜栽培や調理体験を通して興味や関心を養う。	
言葉	食に関わる経験を重ね、したこと、見たこと、聞いたこと、感じたこと、味わったことなどその経験したことを十分に話す。 絵本や物語に親しみ、その中に出てくる食べ物について興味を持つ。 自ら食前食後の挨拶ができる。	・身近な食品の名前がわかる。 ・栽培活動や調理体験を通して、なぜだろうと考える力を芽生えさせる。 ・経験した味を自分の言葉で表現し、周りの人に伝える。 ・また、先生や友達の言うことにも耳を傾けて聞く。 ・「いただきます、ごちそうさま」の意味がわかる。	・食事前後の挨拶をする。
表現	食に関わる体験を通して、感じたことや考えたことを自分なりに表現して楽しむ。	・野菜の栽培を通して季節の変化を知る。 ・米や野菜の栽培から調理体験、及び食卓までが相互に結びつき、プロセスを大切にすることで園生活の充実を図る。 ・絵を描くことで自分の気持ちを五感を通してのびのびと表現する。 ・野菜の栽培や調理体験をすることで、基本的な道具を正しく使い工夫をして楽しむ。	
7. 家庭との連携	幼稚園より、クラスより、給食だより、食育だより、保健だより、給食試食会、講演会 幼稚園における食育は、園からの発信だけでなく、保護者からも幼稚園における食育活動への理解と関心が高まるよう両者の連携が必要である。		
8. 地域との連携	地域の農家やNPO法人の指導のもとに米作りや野菜栽培を実施する。また、地域の商店街へ調理に使用する食材の買い物に出かける。近隣の老人ホームとの交流会を実施し、昔の生活や食べ物について高齢者の話を聞いたり、もちつきなどの行事や幼稚園の給食に招待し、一緒に喫食する。		
9. 個別相談指導	1学期に一度担任との個人懇談会や相談指導を行う。食生活全般、食物アレルギー、肥満、偏食などの対応を担当・栄養士・キンダーカウンセラー等が中心となって行う。		

## 4) 園行事

園行事は、園児が集団活動を通して仲間意識を深め、協力してひとつのことを成し遂げる体験をする活動である。園児が保護者と一緒に参加することが多いことから、遠足や運動会などの弁当作りの指導や参観日に保護者と共に行う栽培・調理活動などは、保護者への食育意識の向上につながり、幼稚園の食育活動を親子で共有できる内容とした。

## 5) 幼稚園教育要領の五領域における食に関する指導

幼稚園教育要領<sup>6)</sup>では、幼児が生活を通して発達していく姿を踏まえ、幼稚園教育全体を通して幼児に育つことが期待される心情、意欲、態度などを「ねらい」とし、それを達成するために指導し、幼児が身に付けていくことが望まれるものを「内容」とした5つの領域が編成されている。五領域は、心身の健康に関する領域「健康」、人とかかわりに関する領域「人間関係」、身近な環境とかかわりに関する領域「環境」、言葉の獲得に関する領域「言葉」、感性と表現に関する領域「表現」としてまとめられている。幼児の発達は、様々な側面が絡み合って相互に影響を与え合いながら遂げていくことから、それぞれの領域が関連し合っている。

幼稚園教育要領<sup>6)</sup>の五領域は、義務教育の教科に相当すると考えられる。そのねらい及び内容と内容の取扱いを表1にまとめ、食育に関連が深い項目に「\*」を付けた。

そこで、五領域における食育について、「生活目標」、「望ましい子どもの目標」、「給食時間の指導と関連させると効果的な目標」に分けて示した。

「生活目標」は、それぞれの五領域の「ねらい」や厚生労働省の「楽しく食べる子どもに」<sup>11)</sup>を参考にして項目の作成を行った。

「望ましい子どもの目標」と「給食時間の指導と関連させると効果的な目標」は、五領域の「内容」、「内容の取扱い」及び「楽しく食べる子どもに」<sup>11)</sup>を参考にし、それぞれの項目を作成した。

以下、各領域における食育の考え方を述べる。

## (1) 心身の健康に関する領域「健康」

## ①生活目標

健康の領域の「ねらい」の中で、特に食育と関連があるものには、「(2) 自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする。(3) 健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身につける。」がある。また、「楽

しく食べる子どもに」<sup>11)</sup>では、具体的な子どもの姿として「食事のリズムがもてる」「食事を味わって食べる」「食生活や健康に主体的に関わる」「一緒に食べたい人がいる」という目標がある。以上のことから、自分の体を十分に動かし、空腹を感じ、規則正しい食事によって満たされる経験をすることで健康な生活のリズムを身に付けることや自分の体に関心を持ち、食生活や健康に主体的に関わり、必要な習慣や態度を身に付けることを目標とした。

## ②望ましい子どもの目標

「内容」の中で、特に食育と関連があるものには、「(3) 進んで戸外で遊ぶ。(7) 身の回りを清潔にし、衣服の着脱、食事、排泄などの生活に必要な活動を自分でする。」がある。「内容の取扱い」は、「(5) 基本的な生活習慣の形成に当たっては、家庭での生活経験に配慮し、幼児の自立心を育て、幼児が他の幼児とかかわりながら主体的な活動を展開する中で、生活に必要な習慣を身に付けるようにすること。」がある。

これらのことから、戸外で十分に遊び昼食を心待ちにすること、生活のリズムを身に付けること、手洗いや歯磨きの習慣などを、望ましい子どもの目標とした。

## ③給食時間の指導と関連させると効果的な目標

「内容」の中で、特に食育と関連があるものには、「(5) 先生や友達と食べることを楽しむ。(7) 身の回りを清潔にし、衣服の着脱、食事、排泄などの生活に必要な活動を自分でする。」がある。「内容の取扱い」は、「(4) 教師や他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりする。」がある。

「楽しく食べる子どもに」<sup>11)</sup>において、手指機能の発達によって食のスキルが高まり、食具を使ってひとりで食べられるようになり、自分で食べる量を確認し調整していくことが子どもの発育・発達過程に関わる特徴とあげられている。「おなかがつくりズムがもてる。」「食べたいもの、好きなものが増える。」「食べ物や身体のことを話題にする。」が、幼児期の発育・発達過程に応じて育てたい食べる力としてあげられている。

これらのことから、昼食を心待ちにし、食べられる食品が増えること、食べられる量が調整できること、先生や友だちと一緒に楽しく食べることなどを、給食時間の指導と関連させると効果的な目標とした。



表1 幼稚園教育要領におけるねらい及び内容と内容の取扱い \*：食育と関連が深い項目

健康 [健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う。]		内 容		内 容 の 取 扱 い	
ねらい		内 容		内 容 の 取 扱 い	
(1) 明るく伸び伸びと行動し、充実感を味わう。 * (2) 自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする。 * (3) 健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身に付ける。		(1) 先生や友だちと触れ合い、安定感を持って行動する。 (2) いろいろな遊びの中で十分に体を動かす。 * (3) 進んで戸外へ遊ぶ。 (4) 様々な活動に親しみ、楽しんで取り組む。 * (5) 先生や友達と食べることを楽しむ。 (6) 健康な生活を支えることを身に付ける。 * (7) 身の回りを清潔にし、衣服の着脱、食事、排泄などの生活に必要な活動を自分でする。 (8) 幼稚園における生活の仕方を知り、自分たちで生活の場を整えながら見通しをもって行動する。 (9) 自分の健康に関心をもち、病気の予防などに必要な活動を進んで行う。 (10) 危険な場所、危険な遊び方、災害時などの行動の仕方がわかり、安全に気を付けて行動する。		(1) 心と体の健康は、相互に密接な関連があるものであることを踏まえ、用事が教師や他の幼児との暖かい触れ合いの中で自己の存在や体験を味わうことと多様な感情を体験し、試行錯誤しながら自分の力で行うことの充実感を味わうことが出来るよう、幼児の行動を見守りながら適切な援助を行うようにすること。 (2) 様々な遊びの中で、幼児が興味や関心、能力に応じて全身を使って活動することにより、体を動かす楽しさを味わい、安全についての備えを身に付け、自分の体を大切にしようとする気持ちが育つようになること。 (3) 自然の中で伸び伸びと体を動かして遊ぶことにより、体の諸機能の発達が促されることと併進し、幼児の興味や関心が戸外にも向くようにすること。その際、幼児の動線に配慮した園庭や遊具の配置などを工夫すること。 * (4) 健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもたせようとする。進んで食べようとする気持ちが育つようにすること。 * (5) 基本的な生活習慣の形成に当たっては、家庭での生活経験に配慮し、幼児の自立心を育て、幼児が他の幼児とかわりながら主体的な活動を展開する中で、生活に必要な習慣を身に付けるようにすること。	
人 間 関 係 [他の人々と親しみ、支え合って生活するために、自立心を育て、人とかわる力を養う。]		内 容		内 容 の 取 扱 い	
ねらい		内 容		内 容 の 取 扱 い	
(1) 幼稚園生活を楽しく、自分の力で行動することの充実感を味わう。 * (2) 身近な人と親しみ、かわかりを深め、愛情や信頼感をもつ。 * (3) 社会生活における望ましい習慣や態度を身に付ける。		* (1) 先生や友達と過ごすことの喜びを味わう。 * (2) 自分で考え、自分で行動する。 (3) 自分のできることは自分でする。 (4) いろいろな遊びを楽しみながら物事をやり遂げようとする気持ちを持つ。 (5) 友達と積極的にかかわりながら喜びや楽しさを共感し合う。 (6) 自分の思ったことを相手に伝え、相手の思っていることに気づく。 * (7) 友達のよいところや長所を、謙に活動する楽しさを味わう。 (8) 友達と楽しく活動する中で、共通の目的を見いだし、工夫したり、協力したりなどする。 (9) よいことと悪いことがあることに気づき、考えながら行動する。 (10) 友達とのかかわりを深め、思いやりをもつ。 * (11) 友達と楽しく生活する中でできまりの大切さに気づき、守ろうとする。 (12) 共同の遊具や用具を大切にし、みんなで使う。 * (13) 高齢者をはじめ地域の人々などの自分の生活に関係の深いいろいろな人に親しみをもつ。		(1) 教師との信頼関係に支えられて自分自身の生活を確立していくことが人とかわる基盤となることを考慮し、幼児が自ら周囲に働き掛けることにより多様な感情を体験し、試行錯誤しながら自分の力で行うことの充実感を味わうことができるよう、幼児の行動を見守りながら適切な援助を行うようにすること。 (2) 幼児の主体的な活動は、他の幼児とのかかわりの中で深まり、豊かになるものであり、幼児はそれの中で互いに必要な存在であることを認識できるようになることを踏まえ、一人一人を生かした集団を形成しながら人とかわる力を育てていくようにすること。特に、集団の生活の中で、幼児が自己を発揮し、教師や他の幼児に認められる体験をし、自信をもって行動できるようにすること。 (3) 幼児が互いにかかわりを深め、協同して遊ぶようになるため、自ら行動する力を育てるようにとともに、他の幼児と試行錯誤しながら活動を展開する楽しさや共通の目的が実現する喜びを味わうことができるようにすること。 * (4) 道徳性の芽生えを培うに当たっては、基本的な生活習慣の形成を図るとともに、幼児が他の幼児とのかかわりの中で他人の存在に気づき、相手を尊重する気持ちをもつ行動を促すようにし、また、自然や身近な動植物に親しみなどを通して豊かな心情が育つようにすること。特に、人に対する信頼感や思いやりの気持ちは、慈愛やつよさを体験し、それらを乗り越えることにより次第に芽生えていくことに配慮すること。 (5) 集団の生活を通して、幼児が人とのかわかりを深め、規範意識の芽生えが培われることを考慮し、幼児が教師との信頼関係に支えられて自己を発揮する中で、互いに思いを主張し、折り合いを付ける体験をし、きまりの必要性などをつよめる。自分の気持ちや調整能力が育つようにすること。 * (6) 高齢者をはじめ地域の人々などの自分の生活に関係の深いいろいろな人と触れ合い、自分の感情や意を表し、きまりの必要性などをつよめる。自分の気持ちや調整能力が育つようにすること。また、生活を通して親や祖父母などの家族の愛情に気づき、家族を大切にしようとする気持ちが育つようにすること。	
環 境 [周囲の様々な環境に好奇心や探究心をもってかわかり、それらを生活に取り入れていこうとする力を養う。]		内 容		内 容 の 取 扱 い	
ねらい		内 容		内 容 の 取 扱 い	
* (1) 身近な環境に親しみ、自然と触れ合う中で様々な事象に興味や関心をもつ。 * (2) 身近な環境に自分からかわかり、発見を楽しんだり、考えたりし、それを生活に取り入れようとする。 (3) 身近な事象を見たり、考えたり、触ったりする中で、物の性質や数量、文字などに対する感覚を豊かにする。		* (1) 自然に触れて生活し、その大きさ、美しさ、不思議さなどに気付く。 (2) 生活の中で、様々なものに触れ、その性質や仕組みに興味や関心をもつ。 * (3) 季節により自然や人間の生活に変化のあることに気付く。 (4) 自然などの身近な事象に関心をもち、取り入れて遊ぶ。 * (5) 身近な動植物に親しみをもつて接し、生命の尊さに気づき、いたわったり、大切にしたりする。 (6) 身近な物を大切にすること。 (7) 身近な物や遊具に興味をもってかわかり、考えたり、試したりして工夫して遊ぶ。 * (8) 日常生活の中で数量や図形などに関心をもつ。 * (9) 日常生活の中で簡単な図解や文字などに関心をもつ。 (10) 生活に関係の深い情報や施設などに興味や関心をもつ。 (11) 幼稚園内外の行事において国旗に親しむ。		(1) 幼児が、遊びの中で周囲の環境とかかわり、次第に周囲の世界に好奇心を抱き、その意味や操作の仕方に関心をもち、物事の法則性に気づき、自分なりに考えるようになる過程を大切にすること。特に、他の幼児の考えなどに触れ、新しい考えを生み出す喜びや楽しさを味わい、自ら考えようとする気持ちが育つようにすること。 * (2) 幼児期において自然のつemtは大きく、自然の大きさ、美しさ、不思議さなどに直接触れる体験を通して、幼児の心が安らぎ、豊かな感情、好奇心、思考力、表現力の基礎が培われることを踏まえ、幼児が自然とのかかわりを深めることができるよう工夫すること。 (3) 身近な事象や動植物に対する感動を伝え合い、共感し合うことなどを通して自分からかわかりようとする意欲を育てるとともに、様々なかわかり方を通してそれらに対する親しみや畏敬の念、生命を大切にする気持ち、公共心、探究心などが養われるようになること。 * (4) 数量や文字などに関しては、日常生活の中で幼児自身の必要感に基づく体験を大切に、数量や文字などに関する興味や関心、感覚が養われるようにすること。	
言 葉 [経験したことや考えたことなどを自分なりの言葉で表現し、相手の話す言葉を聞こうとする意欲や態度を育て、言葉に対する感覚や言葉で表現する力を養う。]		内 容		内 容 の 取 扱 い	
ねらい		内 容		内 容 の 取 扱 い	
* (1) 自分の気持ちを言葉で表現する楽しさを味わう。 (2) 人の言葉や話をよく聞き、自分の経験したことや考えたことを話し、伝え合う喜びを味わう。 * (3) 日常生活に必要な言葉がわかるようになることととも、絵本や物語などに親しみ、先生や友達と心を通わせる。		* (1) 先生や友達の言葉や話に興味や関心をもち、親しみをもって聞いたり、話したりする。 * (2) しり、見たり、聞いたり、感じたり、考えたりなどしたことを自分なりに言葉で表現する。 (3) したいこと、してほしいことを言葉で表現したり、分らないことを尋ねたりする。 (4) 人の話を注意して聞き、相手に分かるように話す。 * (5) 生活の中で必要な言葉が分かると、使う。 (6) 親しみをもって日常のあいさつを行う。 * (7) 絵本や物語のなかで言葉の楽しさを味わう。 (8) いろいろな体験を通じてイメージや言葉を豊かにする。 (9) 絵本や物語などに親しみ、興味をもって聞き、想像する楽しさを味わう。 (10) 日常生活の中で、文字などから伝える楽しさを味わう。		(1) 言葉は、身近な人に親しみをもって接し、自分の感情や意など伝え、それに相手応答し、その言葉を聞くことを通して次第に獲得されていくものであることを考慮して、幼児が教師や他の幼児とかわかることにより心を動かすような体験を、言葉を通じた喜びを味わえるようにすること。 * (2) 幼児が自分の思いを言葉で伝えるときにも、教師や他の幼児などの話を興味をもって注意して聞くことを通して次第に話を理解できるようになっていく。言葉による伝え合いができるようになること。 (3) 絵本や物語などで、その内容と自分の経験とを結び付けたり、想像を巡らせたりするなど、楽しさを十分に味わうことにより、次第に豊かなイメージをもち、言葉に対する感覚が養われるようになること。 (4) 幼児が日常生活の中で、文字などを使いながら思ったことや考えたことを伝える喜びや楽しさを味わい、文字に対する興味や関心をもつようになること。	
表 現 [感じたことや考えたことを自分なりに表現することを通して、豊かな感性や表現する力を養い、創造性を豊かにする。]		内 容		内 容 の 取 扱 い	
ねらい		内 容		内 容 の 取 扱 い	
(1) いろいろなものの美しさなどに対する豊かな感性をもつ。 * (2) 感じたことや考えたことを自分なりに表現して楽しむ。 * (3) 生活の中でのイメージを豊かにし、様々な表現を楽しむ。		* (1) 生活の中で様々な音、色、手触り、動きなどに気付いたり、感じたりするなどして楽しむ。 * (2) 生活の中で美しいものや心を動かす出来事に触れ、イメージを豊かにする。 (3) 様々な出来事の中で、感動したことを伝え合う楽しさを味わう。 (4) 感じたこと、考えたことなどを音や動きなどで表現したり、自由にかいたり、つくったりなどする。 * (5) いろいろな素材に親しみ、工夫して遊ぶ。 (6) 音楽に親しみ、歌を歌ったり、簡単なリズム楽器を使ったりなどする楽しさを味わう。 (7) かいたり、つくったりすることを楽しみ、遊びに使ったり、飾ったりなどとする。 (8) 自分のイメージを動きや言葉などで表現したり、演じて遊んだりするなどの楽しさを味わう。		* (1) 豊かな感性は、自然などの身近な環境と十分にかかわる中で美しいもの、優れたもの、心を動かす出来事などに出会い、そこから得た感動を他の幼児と共有し、様々な表現することを通して養われるようになること。 (2) 幼児の自己表現は様々な形で行われることが多いので、教師はそのような表現を受容し、幼児自身の表現しようとする意欲を受け止めて、幼児が生活の中で幼児らしい様々な表現を楽しむことができるようにすること。 (3) 生活経験や発達に応じ、自ら様々な表現を楽しみ、表現する意欲を十分に発揮させることができるように、遊具や用具などを整えたり、幼児の表現に触れられるよう配慮することし、表現する過程を大切に自分で自己表現を楽しむように工夫すること。	

## (2) 人とかかわりに関する領域「人間関係」

## ①生活目標

人間関係の領域の「ねらい」の中で、特に食育と関連があるものには、「(2) 身近な人と親しみ、かかわりを深め、愛情や信頼感を持つ。(3) 社会生活における望ましい習慣や態度を身に付ける。」がある。「楽しく食べる子どもに」<sup>11)</sup>において、「一緒に食べたい人がいる。」「食事作りや準備に関わる。」という目標がある。これらのことから、みんなで食事をするにより、安心感や信頼感を深めることや調理体験では共同で料理を仕上げる楽しさや喜びを持つこと、人と気持ちよく食事をするためのマナーの獲得、さらに、地域の人々と食を媒介にして親しみを持つことを生活目標とした。

## ②望ましい子どもの目標

「内容」の中で、特に食育と関連があるものには、「(2) 自分で考え、自分で行動する。(7) 友達のよさに気づき、一緒に活動する楽しさを味わう。(11) 友達と楽しく生活する中できまりの大切さに気づき、守ろうとする。(13) 高齢者をはじめ地域の人々などの自分の生活に関係の深いいろいろな人に親しみをもつ。」がある。「内容の取扱い」には、「(4) 道徳性の芽生えを培うに当たっては、基本的な生活習慣の形成を図るとともに、幼児が他の幼児とのかかわりの中で他人の存在に気づき、相手を尊重する気持ちをもって行動できるようにし、また、自然や身近な動植物に親しむことなどを通して豊かな心情が育つようにすること。特に、人に対する信頼感や思いやりの気持ちは、葛藤やつまずきをも体験し、それらを乗り越えることにより次第に芽生えてくることに配慮すること。(6) 高齢者をはじめ地域の人々などの自分の生活に関係の深いいろいろな人と触れ合い、自分の感情や意志を表現しながら共に楽しみ、共感し合う体験を通して、これらの人々などに親しみをもち、人とかかわることの楽しさや人の役に立つ喜びを味わうことができるようにすること。」がある。

「楽しく食べる子どもに」<sup>11)</sup>において、発育・発達過程に関わる特徴では、家族関係から信頼できる大人を仲立ちとして仲間・友達関係が広がっていくことがあげられている。また、発育・発達過程に応じて育てたい食べる力では、「栽培、収穫、調理を通して、食べ物に触れはじめる。」が、あげられている。

これらのことから、望ましい子どもの目標として、友だちと協力して栽培・調理体験を重ねることで友

だち同士がお互いに認め合い、信頼関係を築く。また、地域の農家の人々や定期的に老人ホームなどの高齢者と交流して、野菜栽培などの関わりを持つことなどを項目とした。

## ③給食時間の指導と関連させると効果的な目標

「内容」の中で、特に食育と関連があるものには、「(1) 先生や友達と過ごすことの喜びを味わう。(7) 友達のよさに気づき、一緒に活動する楽しさを味わう。」がある。「内容の取扱い」には、「(4) 道徳性の芽生えを培うに当たっては、基本的な生活習慣の形成を図るとともに、幼児が他の幼児とのかかわりの中で他人の存在に気づき、相手を尊重する気持ちをもって行動できるようにし、また、自然や身近な動植物に親しむことなどを通して豊かな心情が育つようにすること。特に、人に対する信頼感や思いやりの気持ちは、葛藤やつまずきをも体験し、それらを乗り越えることにより次第に芽生えてくることに配慮すること。」がある。

「楽しく食べる子どもに」<sup>11)</sup>において、発育・発達過程に関わる特徴として、食べ方、食具の使い方の形成により食事マナーの獲得につながることをあげられている。また、発育・発達過程に応じて育てたい食べる力では、「家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう。」が、あげられている。

これらのことから、給食時間の指導と関連させると効果的な目標として、食事の準備や後片付けを友だちと協力してすることや正しい箸使いができ、食事マナーにも気をつける。異年齢児と一緒に給食を食べることや先生や友達と一緒に楽しく食べることを項目とした。

## (3) 身近な環境とのかかわりに関する領域「環境」

## ①生活目標

「環境」の領域の「ねらい」の中で、特に食育と関連があるものには、「(1) 身近な環境に親しみ、自然と触れ合う中で様々な事象に興味や関心をもつ。(2) 身近な環境に自分からかかわり、発見を楽しんだり、考えたりし、それを生活に取り入れようとする。」がある。これらのことから、身近な動植物に親しみをもち、生命の尊さに気付くことや野菜などの栽培により自然の恵みと労働の大切さを知ること生活目標とした。

## ②望ましい子どもの目標

「内容」の中で、特に食育と関連があるものには、「(1) 自然に触れて生活し、その大きさ、美しさ、不思議さなどに気づく。(3) 季節により自然や人間

の生活に変化があることに気づく。(5) 身近な動植物に親しみをもって接し、生命の尊さに気づき、いたわったり、大切にすること。(8) 日常生活の中で数量や図形などに関心をもつ。(9) 日常生活の中で簡単な標識や文字などに関心をもつ。」がある。「内容の取扱い」では、「(2) 幼児期において自然のもつ意味は大きく、自然の大きさ、美しさ、不思議さなどに直接触れる体験を通して、幼児の心が安らぎ、豊かな感情、好奇心、思考力、表現力の基礎が培われることを踏まえ、幼児が自然とのかかわりを深めることができるよう工夫すること。(4) 数量や文字などに関しては、日常生活の中で幼児自身の必要感に基づく体験を大切に、数量や文字などに関する興味や関心、感覚が養われるようにすること。」とある。

「楽しく食べる子どもに」<sup>11)</sup>では、「食べる力を育てていくための環境作りとして幼稚園は、日々の食事(給食)を通して「食物」と「情報」の提供が進められる貴重な場であることから、社会全体での取り組みが求められている。」とある。

これらのことから、望ましい子どもの姿は、季節の変化を感じ動植物に親しむことで豊かな心情が育ち、命の大切さを実感する。栽培活動では、友だちと力を合わせて働くことの大切さを知る。文字や数への関心を持つように栽培物の名前を書いたり、収穫物の大きさや重さを計ったりする活動ができることとした。

#### (4) 言葉の獲得に関する領域「言葉」

##### ①生活目標

「言葉」の領域の「ねらい」の中で、特に食育と関連があるものには、「(1) 自分の気持ちを言葉で表現する楽しさを味わう。(3) 日常生活に必要な言葉が分かるようになるとともに、絵本や物語などに親しみ、先生や友達と心を通わせる。」がある。これらのことから、食に関わる体験を通して、感じたことや考えたことを自分なりの言葉で表現する。絵本や物語に出てくる食べ物にも興味を持つ。自発的に食前・食後のあいさつができることとした。

##### ②望ましい子どもの目標

「内容」の中で、特に食育と関連があるものには、「(2) したり、みたり、聞いたり、感じたり、考えたりなどしたことを自分の言葉で表現する。(5) 生活の中で必要な言葉が分かり、使う。(6) 親しみをもって日常のあいさつをする。」があり、「内容の取扱い」では、「(2) 幼児が自分の思いを言葉で伝えるときに、教師や他の幼児などの話を興味をもつ

て注意して聞くことを通して次第に話を理解するようになっていき、言葉による伝え合いができるようにすること。」がある。

これらのことから、望ましい子どもの目標は、身近な食品の名前が分かること、自分が経験した味を自分の言葉で友達や先生に伝えられることや栽培・調理活動を通してなぜだろうと考える力を芽生えさせることとした。

##### ③給食時間の指導と関連させると効果的な目標

「内容」の中で、特に食育と関連があるものには、「(6) 親しみをもって日常のあいさつをする。」があり、「内容の取扱い」では、「(2) 幼児が自分の思いを言葉で伝えるときに、教師や他の幼児などの話を興味をもって注意して聞くことを通して次第に話を理解するようになっていき、言葉による伝え合いができるようにすること。」がある。

これらのことから、給食時間の指導と関連させると効果的な目標は、食べることに感謝して「いただきます、ごちそうさま」を自ら言えることとした。

#### (5) 感性と表現に関する領域「表現」

##### ①生活目標

「表現」の領域の「ねらい」の中で、特に食育と関連があるものには、「(2) 感じたことや考えたことを自分なりに表現して楽しむ。(3) 生活の中でイメージを豊かにし、様々な表現を楽しむ。」がある。これらのことから、豊かな感性や自己を表現する意欲は、園児が自然や人々など身近な環境とのかかわる中で、自分の感情や体験を自分なりに表現する充実感を味わうことによって育てられる。園生活の中で食に関する体験を通して、感じたことや考えたことを楽しんで表すことを生活目標とした。

##### ②望ましい子どもの目標

「内容」の中で、特に食育と関連があるものには、「(1) 生活の中で様々な音、色、形、手触り、動きなどに気付いたり、感じたりするなどして楽しむ。(2) 生活の中で美しいものや心を動かす出来事に触れ、イメージを豊かにする。(5) いろいろな素材に親しみ、工夫して遊ぶ。」がある。「内容の取扱い」では、「(1) 豊かな感性は、自然などの身近な環境と十分にかかわる中で美しいもの、優れたもの、心を動かす出来事などに出会い、そこから得た感動を他の幼児や教師と共有し、様々に表現することなどを通して養われるようにすること。」がある。

これらのことから、野菜の栽培を通して季節の変化を知る。絵を描くことで自分の気持ちを五感を通

してのびのびと表現する、栽培・調理活動において工夫をして楽しむこと、を望ましい子どもの目標とした。

## 6) 家庭との連携

子どもの基本的な生活習慣は、家庭で形成され、食育においても家庭で適切な取り組みが必要である。幼稚園からは家庭に向けて、園だより、クラスだよりなどにより、食育に関して園全体での取り組みやクラス単位での活動が発信される。給食だよりや食育だよりは、献立に使用されている食品名、旬の食べ物、食事マナー、朝食の大切さや園児の好き嫌いの改善など家庭での食事作りの参考となる事柄を記載することにより、保護者の食への興味・関心が高まる。担任が、保護者に家庭での園児の様子を連絡帳や電話で聞くなどすることで幼稚園での指導の手がかりとし、連携を図るとした。

## 7) 地域との連携

子どもの健やかな育ちは、幼稚園周辺の人々に支えられている。地域との連携では、専門的な知識のある地域の農家の方々や経験豊かな NPO 法人やボランティア団体などの指導のもとに体験活動を行うことで、園児も園外の人々との関わりを持つことができる。また、地域の商店へ調理に使用する食材などを買い物に行くことで、地域の人々と交流ができる。地域との連携は、お互いに意見の違いが生じないよう共通理解を図り、事前の打ち合わせや連絡を行うとした。また、園の行事や給食に高齢者を招待したり、園児が老人ホームなどを訪問したりして、昔の生活や食べ物について話を聞くこと等で園児との関わりをもつこととした。

## 8) 個人懇談や相談指導

幼児期の子どもは、発育・発達において個人差が大きく、肥満傾向や偏食等を原因とする生活習慣病の若年化も指摘されている。幼稚園では、子どもの年齢が低いことから保護者と個人懇談や相談指導を行う。食生活全般や食物アレルギー、肥満、偏食などの対応について、担任・栄養士(栄養教諭)・キンダーカウンセラー等が中心となっていく。特に、食物アレルギーを持つ園児が増加していることから、栄養士(栄養教諭)が保護者や担任と十分な連携を図る必要がある。さらに、教職員全員が食物アレルギーに関する基礎的な知識を持ち、給食等の提供では、園全体の共通理解の下に体制を整えるよう

にした。

## 2. 幼稚園における年齢別の年間計画の考え方

3 歳児から 5 歳児の年齢別の年間指導計画の構成は、「食に関する指導の手引き—第 1 次改訂版—」の「食に関する指導の年間指導計画」<sup>7)</sup>を参考に 4 月から翌年 3 月までの 1 年間における食に関する指導の計画を作成した(表 2～4)。この計画では、園児の発達の節目を 5 期に分けて、五領域、給食の時間、体験活動、家庭・地域との連携について園児の発達を考慮した具体的な活動を記載した。

五領域では、健康、人間関係、環境、言葉、表現のそれぞれにおいて園児が身につけたい事柄や季節に応じた食育に関連する活動を、給食の時間では、給食における食に関する指導の内容を記載した。体験活動では、栽培と調理に分け収穫から調理・喫食につながる活動内容とした。家庭・地域との連携では、食生活や園児の体調管理など幼稚園からクラスだよりで家庭に配布したり、夏まつりに地域の人々を招待したりして連携を図るとした。

それぞれの項目には、全体計画で示した 6 つの食に関する指導の目標のどの内容に関連するかがわかるように一文字のマーク(〈重〉:食事の重要性、〈健〉:心身の健康、〈選〉:食品を選択する能力、〈感〉:感謝の心、〈社〉:社会性、〈文〉:食文化)を項目の文末に付けた。

以下、年齢別に計画の内容について述べる。

### 1) 3 歳児の食に関する指導の年間計画(表 2)

3 歳児の食に関する年間指導計画は、五領域において、「健康」では、トイレ・手洗い・うがい・歯磨きや食事に必要な基本的な生活習慣を身につけ、「人間関係」では、友達と一緒に給食の用意をしたり、一緒に食べることを楽しんだりした。「環境」では、季節の変化を感じながら、動植物にふれあい、自然を楽しみ、「言葉」では、食事前後のあいさつが自ら行え、食べ物の名前に興味をもつこととした。「表現」では、ごっこ遊びを通して、自然や食べ物に関心をもつこととした。

給食の時間では、年間を通して、さまざまな食べ物を味わい、先生や友達と楽しく自分で食べられるようになることや給食を作ってくれる人への感謝の気持ちをもつ内容とした。

体験活動において、野菜栽培やいもほりなどを通して、食べ物に親しみ、自ら収穫した野菜を調理することで、食べてみようという意欲につなげる活動



表2 3歳児の食に関する指導の年間指導計画

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
		I 期	II 期			夏休み	III 期		IV 期		冬休み	V 期	
五 領 域	健康	トイレの使い方を覚える。〈健〉 手洗いとうがいのしかたを身につける。〈健〉 早寝、早起き、朝ごはんを実践する。〈健〉 のびのびと身体を動かし、空腹感を得る。〈重〉	昼食後の歯磨きを身につける。〈健〉				早寝早起き朝ごはんを実践するよう再確認する。〈健〉  手洗い、うがい、歯磨きなどを思い出し、自分からする。〈健〉		風邪予防の手洗いやうがいを積極的に行う。〈健〉			寒さに負けない身体作りに元気に取り組む。〈健〉  基本的な生活習慣が身につく園生活がスムーズになる。〈健〉	
	人間関係	先生と仲良くなる。〈社〉	昼食の用意(テーブルクロスや箸等)を友だちと一緒にに行く。〈社〉 食事のマナーを身に付けられるよう援助する。〈社〉			夏休みに家庭でお手伝いをする。〈感・社〉	みんなで食べる昼食を楽しみにする。〈重〉		お店さんごっこのお客さんとして買い物に行く。〈社〉  簡単なルールの遊びの中で、友達と過ごす楽しさを感じられるようになる。〈社〉	お正月を家族で楽しむ。〈文・重〉		食事のマナーを身に付ける。〈社〉  クラスの友だちだけでなく、年長、年中児とも一緒に昼食を食べたり、遊んだりすることで進級への期待を高める。〈社〉	
	環境	園庭の草花や小動物を見たり、触れたりして親しむを持つ。〈社〉	身近な動植物の世話をしながら、興味を持ったり親しんでいく。〈感〉 草花や植えた夏野菜の水やり・収穫物の数を数える。〈選〉				秋の気配を虫や草などで感じる。〈感〉		冬の自然現象に興味を持ち、触れて遊ぶことを楽しむ。〈感〉			植物の芽が出始めたことで春の訪れを感じ取る。〈感〉	
	言葉	食事の時にみんなで「いただきます、ごちそうさま」を言う。〈社〉	植えた夏野菜の名前が言える。〈選〉				自分から食事前後の挨拶ができる。〈社〉		おいしい味を言葉に出して言える。〈社〉			新しい年を祝う言葉と言える。〈文〉  節分の意味を知り豆まきを楽しむ。〈文〉	
	表現		植物の生長を楽しむ。〈感〉・収穫物の味を楽しむ。〈重〉  ごっこ遊びを楽しむ。〈社〉				色水遊びを楽しむ。〈文〉  ごっこ遊びにバリエーションを持たす。〈レストラン、お店屋さんなど〉〈社〉		木の実や木の葉などの自然物を集めたり、それらを使って遊ぶ。〈社〉			節分の鬼について絵本や紙芝居で楽しむ。〈文〉	
給 食 の 時 間	給食の時間における食に関する指導	みんなで楽しく食べよう。給食を作ってくれる人に感謝しよう。〈重・感〉  負担にならない量を用意する。〈重〉	嫌いな食べ物の名前が言える。〈重〉  箸やスプーンなどを使って自分で食べる。〈社〉  よく噛んで食べる。〈健〉				箸を使って自分で食べられるよう挑戦する。〈社〉 昼食の準備や後片付けを当番活動として喜ぶ。〈社〉		ごはん(米)を大切に食べる。〈重〉  食べ物にはいろいろな味があることに気付かせる。〈重〉 給食の準備や後片付けを進んで出来る。〈感・社〉			年長、年中と一緒に昼食を食べる。〈社〉  箸を使って、こぼさず残さず食べられる。〈重〉 いろいろな味を味わう中で食べてみたいという気持ちが持てるように働きかける。〈重〉	
	体験活動	栽培  調理	夏野菜の苗を植える。〈感〉  夏野菜の観察を行う。〈感〉			夏野菜の収穫をする。〈感〉  収穫した夏野菜を使って簡単な調理をする。〈重・感〉	夏野菜の後片付けをする。〈感〉  収穫したサツ・マイモを使って調理する。〈重・感〉		おにぎり作り。〈重・感〉				
家庭・地域との連携		昼食の様子(食べた量や内容等)を伝える。〈重〉	園での栽培活動の様子をクラスだよりなどで知らせる。〈感〉  高温多湿な気候なので、弁当の内容に十分配慮していただくよう伝える。〈健〉			楽しい夏休みが過ぎるよう、体調の管理の健康表の記入をおやかとする。〈健〉	夏休みが終わって不規則がちになっていた生活リズムを戻すよう伝える。〈健〉  早寝、早起き、朝ごはんの実践を再確認する。〈健〉		寒さに備えた健康管理を家庭でも実践してもらう。〈健〉			食事マナーについて家庭においても協力を求め、共通の目的意識を持てるようにする。できたことを大いに認め、頑張りにつなげていく。〈社〉	

( ) 内は、食に関する指導の内容を示す。 (重) 食事の重要性 (健) 心身の健康 (選) 食品を選択する能力 (感) 感謝の心 (社) 社会性 (文) 食文化

表3 4歳児の食に関する指導の年間指導計画

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
		I 期	II 期			夏休み	III 期		IV 期		冬休み	V 期	
五 領 域	健康	トイレの使い方が分かる。〈健〉  手洗い・うがい・食後の歯磨きを先生や友だちと一緒に する。〈健〉	手洗い、うがい、歯磨きを 手洗い・うがい・食後の歯教師が言葉がけをすること 磨きを自らする。〈健〉 で行える。 〈健〉				早寝早起き朝ごはんを実践するよう再確認する。〈健〉  まだ暑さが残っているので水分の補給を行う時間を設定し、水の大切さを教える。 〈健〉	戸外での遊びを楽しむ。〈健〉  風邪予防の手洗いやうがいを積極的に行う。〈健〉			寒さに負けない身体作りに元気に取り組む。〈健〉		
	人間関係	新しい友達や先生と仲良くなる。〈社〉	当番活動を積極的に行う。〈社〉  友だちが当番活動をしている時に「ありがとう」と言える。〈社〉			夏休みに家庭でお手伝いをする。〈感・社〉		友だちと関わりながら、お店屋さんごっこを楽しむ。 〈社・選〉		お正月を家族で楽しむ。〈文〉			
	環境	園庭の草花や飼育動物を見たり、触れたりして自然に親しむ。〈選・社〉	夏野菜や花の栽培を通して、世話をすることを体験し、その名前を知ったり、生長に気づく。〈感〉 夏野菜の収穫を喜ぶ。〈感〉				園庭の草花の変化に気がつく。〈選〉  冬野菜の栽培の土作りを行う。〈重・選〉				冬の自然現象や氷作りをする。〈文〉 植物の芽が出たことで春の訪れを感じ取る。〈選〉 春へと向かう季節の変化に興味を持ち、 節分の意味を知り豆まきを楽しむ。〈文〉		
	言葉	食事前後の挨拶を自分から言える。〈社〉	草花や動物の名前を言える。〈選〉 甘い、酸っぱいなどの味覚を先生と共感して言うことができる。 〈重・選〉										
	表現	ごっこ遊び（お店屋さん、レストラン等）と楽しむ。〈社〉	園庭に咲いている花を使って色水遊びを楽しむ。〈ジュース屋さん〉 〈選〉				収穫物や動植物の絵を延び延びを描いたり作ったりする。〈選〉	秋の実りを喜び、収穫を楽しんだり味わったりする。 〈選・感〉			冬の動植物の現象の変化をみんなで見たり共感する。〈社〉		
給 食 の 時 間	給食の時間における食に関する指導	みんな楽しく食べよう。給食を作ってくれる人に感謝しよう。〈社・感〉 給食に入っている食べ物をよく見て食べる。〈重・選〉	昼食の準備や後片付けの当番活動を積極的にする。〈社〉  よく噛んで食べる。〈健〉			食事のお手伝いをする。〈感〉	食事のマナーを意識して楽しく食べる。〈社〉  箸を正しく使う。〈社〉	お米の大切さを伝える。〈重・選〉  食べ物の大切さを知り、感謝して食べる。〈重・感〉			自分の食べる量が分かり、嫌いな食べ物も食べてみようとし、残さず食べる。〈選・重〉  年長、年少と一緒に昼食を食べる。〈社〉		
	体験活動	栽培	クラスで育てたい夏野菜を植える。 〈重・感・選〉  夏野菜の観察をする。〈重・選・感〉			夏野菜の収穫をする。〈重・感〉	夏野菜の後片付けをする。〈重・感〉	土の中で育ったまねぎとじゃがいもの植え付けをする。〈重・選〉					
	調理		収穫した夏野菜を使って簡単な調理をする。 〈重・感・選〉				いもほりで収穫したサツ・マイモを使って調理する。〈重・感・選〉				植えたたまねぎやじゃがいもの生長を楽しみにする。 〈重・感・選〉		
家庭・地域との連携		昼食の様子（食べた量や内容等）を伝え、完食できると自信が持てるようにしていることを伝える。〈重〉	園での栽培活動の様子をクラスだよりなどで知らせる。〈重・選・感〉 高温多湿な気候ゆえ、お弁当の内容に十分配慮していただくよう伝える。 〈健〉			楽しい夏休みが過ごせるよう、体調の管理の健康表の記入をおやこでする。 〈健〉	夏休みが終わって不規則がちになっていた生活リズムを戻すよう伝える。〈健〉  早寝、早起き、朝ごはんの実践を再確認する。 〈健〉	寒さに備えた健康管理（手洗いやうがいなど）を家庭でも実践してもらう。 〈健〉			食事マナーについて家庭においても協力を求め、共通の目的意識を持てるようにする。できたことを大いに認め、頑張りにつなげていく。 〈社〉		

\*: 〈 〉 内は、食に関する指導の内容を示す。 〈重〉 食事の重要性 〈健〉 心身の健康 〈選〉 食品を選択する能力 〈感〉 感謝の心 〈社〉 社会性 〈文〉 食文化

表4 5歳児の食に関する指導の年間指導計画

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
		I 期	II 期			夏休み	III 期	IV 期		冬休み	V 期		
五領域	健康	正しい生活習慣（手洗いうがいなど）を友だちや先生と一緒に確認し、身につける。〈健〉	健康診断で自分の体のことを知る。〈健〉	給食後の歯磨きをするよう言葉がけを行う。〈健〉	給食後の歯磨きができる。〈健〉		早寝早起き朝ごはんを再確認する。〈重・健〉	自ら手洗いやうがいを再確認し、実践する。〈重・健〉	朝食をしっかりと食べ、排便して登園することを確認し、実践する。〈重・健〉				
	人間関係	戸外で友だちと一緒に身体を十分に動かして遊ぶ。〈健〉		暑くなってくるので自分でお茶などの水分を摂取する。〈健〉			自然や食に携わる人たちに感謝の気持ちが持てるようになる。〈感〉	米の脱穀や精米に指導者としてこられる地域の農家の人やNPO法人の人とふれ合う。〈重・遣・感・社・文〉	お正月を迎える準備で手伝う。〈社・文〉			年中、年少児と一緒に食事をしたり遊んだりして、年下の世話をすることで年長児の自覚を促す。〈社〉	
	環境	身近な動植物に親しみ、喜んで世話をする。〈社〉	栽培している草花や野菜の世話を進んでし、生長や収穫を喜ぶ。〈感〉	水やりのほかの作業をする。収穫物の数を数えたり、重さを量ったりする。〈重・遣〉		夏休みに家庭でお手伝いをする。〈重・感・社〉	食事の時、気持ちよく食べられるマナーが身につく。〈社〉	秋から冬に向かっての自然に興味を持つ。〈社〉				永作りをする。植物の芽が出始めたことで春の訪れを感じ取る。〈遣・感〉	
	言葉	食事前後の挨拶が自ら出来る。〈社〉	給食の味見係は、自分の言葉で味を伝えることができる。〈遣〉	おいしい味を共感で。給食に入っている食べ物の名前を分ける。〈遣〉			給食の時に友だちや先生と会話を楽しむ。〈社〉	ひらがなで書いた野菜の名前を認める。〈遣〉	お正月の料理名を知る。〈重・社・感・文〉			節分の意味を知り豆まきを楽しむ。〈文〉	
	表現	身近な春の自然に気づき、親しむ。〈感〉	野菜の生長を記録に残す。〈感〉				ごっこ遊びが夏休みの経験を生かした遊びに発展する。〈社〉	園庭の色の出る花や実ですて楽しむ。〈文〉					
給食の時間	給食の時間における食に関する指導	みんなで楽しく食べよう。〈重〉	給食の味見係りをする。〈重・遣〉	給食にどんな野菜が使われているのか分ける。〈遣〉			ごはんとおかずを交互に食べ、よく味わう。〈重・健〉	秋の旬の食べ物を知り、食べ物の味を言葉に表現する。〈重・遣・社〉				冬の旬の食べ物を知る。〈遣〉	給食の調理目さんに「ありがとう」を言う。〈感〉
		自分の食べられる量が分かる。→残さずに食べる。〈感〉	お米の大切さを伝える。嫌いなものでも少しずつ食べられるようになる。〈感〉				食具や食器をていねいに扱う。〈社・感〉	箸でしっかりと食べることができる。〈社〉				時間内に食べることが出来る。〈社〉	小学校の給食を見学に行く。〈社〉
体験活動	栽培	クラスで育てたい夏野菜を植える。〈遣・感〉	たまねぎとじゃがいもの収穫。〈感・遣〉	☆田植え ☆稲の観察をする 〈重・遣・感・文〉			夏野菜の後片付けをする。〈社〉	水菜やしりなの種まきをする。〈遣・感〉				水菜やしりなの収穫。〈遣・感〉	
	調理	調理道具の基本的な使い方が分かる。〈社・感〉	収穫したたまねぎとじゃがいもを使ってカレーライスを作る。〈遣・感・社〉	収穫した夏野菜を友達と考えた方法で調理する。〈重・遣・感〉			食材の名前や役割をいもほりで収穫したサツ・マイモを使って調理する。〈重・遣・感〉	クリスマスケーキ作り。〈遣・文〉				☆ごはんを炊いて食べよう 〈耐熱ガラス鍋・電気炊飯器〉 〈重・健・感〉	卒園前に年中・少の園児にお別れクッキーを焼いてプレゼントする。〈重・遣・感・社〉
家庭・地域との連携			親子で田植えをすることで、米の大切さを知る。〈遣・感・文〉	家庭にも種籾を配布し、栽培を行ってもらう。〈遣・感・文〉	収穫物の調理方法を子どもと一緒に考える。〈重・遣・感・文〉	楽しい夏休みが過ぎるよう、体調の管理の健康表の記入をおやこでやる。〈健〉	戸外での活動が多くなるので体調管理に気を付けてもらう。〈健〉	早寝早起き、朝ごはんの実践を再確認する。〈重・健〉				寒さに備える健康管理を家庭でも実践してもらう。〈健〉	
								家庭で栽培した米の記録を発表する。〈重・遣・感・文〉	できた米の数をかぞえる。等			ごはんを炊いて食事マナーについて家庭においても協力と共通の目的意識を持てるようにする。〈重・健・文〉	頭張りにつなげていく。〈社〉

( ) 内は、食に関する指導の内容を示す。 〈重〉 食事の重要性 〈健〉 心身の健康 〈遣〉 食品を選択する能力 〈感〉 感謝の心 〈社〉 社会性 〈文〉 食文化

☆印は、米作りに関する項目。

とした。

家庭・地域との連携では、家庭に幼稚園の食育活動をクラスだよりや給食だより等で伝えたり、担任と保護者がよく連絡を取り合い、園での給食の様子を知らせたり家庭での食生活などを知ることで、保護者に食育活動への理解と協力を得られるようにした。また、野菜栽培や夏まつりへの招待等を通して、地域の人々と交流を持つこととした。

## 2) 4 歳児の食に関する指導の年間計画 (表 3)

4 歳児の食に関する指導の年間計画は、五領域において、「健康」では、3 歳児で身に付けた手洗い、うがい、食後の歯みがきなど自ら積極的に行い、生活習慣を身に付け、戸外での遊びを楽しむことを、「人間関係」では、友だちとの関係を当番活動や遊びで深めることとした。「環境」では、園庭の自然に触れ季節の変化を楽しんだり、飼育動物の世話をしたりすることで親しみ、「言葉」では、食事前後のあいさつができ、食べ物の味を先生や友達と共感することとした。「表現」では、お店やさんなどのごっこ遊びや収穫した野菜の絵を描いたりすることで、食べ物に興味や関心を持つ内容とした。

給食の時間において、年間を通してみんなで楽しく食べ、給食を作ってくれる人に感謝することとした。給食の準備や後片付けを積極的に行い、正しい箸使いなどの食事のマナーを身につけ、嫌いな食べ物も食べてみようとする事とした。

体験活動では、クラスで話し合って決めた野菜を栽培することで、食べ物に興味や関心が高まり、自ら収穫した野菜を調理し、嫌いな野菜でも食べてみようという意欲につなげる活動とした。さらに、たまねぎとじゃがいも等の栽培が年長児になった時の収穫となることから、それらを使った調理活動への期待感が持てるようにした。

家庭・地域との連携では、幼稚園が家庭に食育活動をクラスだより等で伝えたり、担任が、家庭におけるしっかりと健康管理を保護者に依頼したりするなど、園児が元気に登園できるよう配慮した。また、老人ホームなどの高齢者と園の行事などで交流を持ったり、野菜栽培や夏まつりへの招待等を通して、地域の人々と交流を持つこととした。

## 3) 5 歳児の食に関する年間指導計画 (表 4)

5 歳児の食に関する年間指導計画は、五領域において、「健康」では、身体測定や健診で自分の体のことを知ることで、積極的に健康への関心や意識を

高めることとした。「人間関係」では、友だちと調理などのグループ活動や給食の当番活動を一緒にすることで親しみをもち、3・4 歳児と一緒に遊んだり世話をしたりして、年長者としての自覚を持たせることとした。「環境」では、身近な動植物に親しみ、関わることでその生長や季節の変化を気付いたりし、収穫した食べ物の数を数えたり、重さを量るなどすることで数字に親しみが持てるようにした。「言葉」では、食事前後のあいさつが自らできることや、食べ物の味を言葉に出して言うことができたり、おいしい味を共感したりできることとした。「表現」では、野菜や稲の生長を記録したり、収穫物の絵を描いたり、田圃に立てる案山子を作ったりすることとした。

給食の時間では、年間を通して、みんなで楽しく食べることや給食の味見係をすることで給食に使われている食べ物を意識して食べる事とした。また、小学校での給食がスムーズに受け入れられるよう正しい箸使いや時間内での喫食を行うこととした。

体験活動において、栽培では、年間を通して米作りを体験することで米作りの苦労を自覚し、調理では、年中の時に植えたたまねぎとじゃがいもを収穫し、クラス単位で工夫したカレー作りなどや米作りの最終目的の炊飯を行うことで、食べ物の大切さを実感する活動とした。米作りに関する項目には、表中に☆印を付けた。

家庭・地域との連携では、保護者や地域の人々や NPO 法人の人も参加した活動を多く設定し、幼稚園での食育をより保護者や地域の人々に理解してもらうことができる計画とした。

## Ⅲ. 考 察

平成 17 年の 6 月に「食育基本法」が制定され、すべての国民を対象としているが、特に、子どもへの食育が重要視されている<sup>9)</sup>。翌年発表された食育推進基本計画には、子どもが楽しく食を学ぼう取り組みが積極的に推進されるよう保護者や教育・保育関係者の役割が記載された<sup>15)</sup>。さらに平成 23 年 3 月には第 2 次食育推進基本計画が発表され、幼稚園においても食に関する指導の充実を図り、食育の推進に努めるよう示された<sup>10)</sup>。

幼児期は、興味・関心に活動意欲が高まる時期である。この時期にこそ、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育てていく基礎となる食育を、計画的に幼稚園における教育の中に取り入れていく必要がある。本研究では、小学校にお



ける食育計画<sup>7)</sup>を基にし、「楽しく食べる子どもに」<sup>11)</sup>の内容も取り入れることで、幼稚園における食育推進の計画書を作成できたものと思われる。

全体計画書において、「2. 食に関する指導の目標」は、小学校 1 年生の食に関する指導の目標を参考にした。園児にも理解できる内容であり、幼稚園と小学校の連携においてもこれらの目標を達成することは、円滑な接続になり、有用であると思われる。

「3. 各年齢の食に関する指導の目標」では、3 つの項目について発達・成長に伴った目標を設定した。園児の成長が、入園前から就学まで一つの流れで示した点が理解しやすいと思われる。

「4. 給食の時間における食に関する指導・給食指導の目標」は、毎日継続して行われる給食という時間の中で、少しずつ達成されていく食習慣であり、一朝一夕に身につくものではない。食への興味関心が高い教諭ほど保育の中に食育を取り入れている者が多い<sup>16)</sup>ということから、指導を行う教諭の園児への影響力に左右されられると考えられる。給食の時間における目標があることは、教諭自身が、具体的な指導方法がわかり、給食の時間での指導を行えることで食育が保育の中へもつながっていくのではないと思われる。小川らも食育に取り組みたいが、実際どこから手をつけてよいか戸惑うときは、まず給食の時間に目を向けることがよいと示している<sup>17)</sup>。今回の計画書では、幼保一元化に向けた認定こども園<sup>14)</sup>への移行も視野に入れ、給食を実施していることを前提に作成したが、家庭から持参するお弁当であっても、指導の方法を工夫することなどで活用できるものと思われる。

「6. 幼稚園教育要領の五領域における食に関する指導」では、領域ごとに生活目標・望ましい子どもの目標・給食時間の指導と関連されると効果的な目標に分けて示した。給食時間の指導と関連させると効果的な目標は、健康と人間関係に偏っていることから、食べることの本質が現れたものと思われる。この五領域における食に関する指導は、それぞれの幼稚園の教育課程の編成によって大きく違いが出る部分である。どのような指導や体験活動を織り込むかは、各幼稚園の日常の保育活動と関連させることが必要であると思われる。

「7. 家庭との連携」では、第 2 次食育推進基本計画の重点課題にあるように家庭における共食を通じた子どもへの食育推進において、家庭が子どもへの食育の基礎を形成する場である<sup>10)</sup>ことから、幼稚園が家庭との連携において、如何に保護者に食育

への意識と関心を持ってもらうかが重要であると考えられる。

年齢別の年間計画書において、3 歳児では、基本的な生活習慣を身に付けることと楽しくみんなと食べることを中心に計画を作成した。お店屋さんごっこなど遊びの中で食に関わるいろいろな体験ができる環境が少しずつ保育の中にはいっていくことで、食への興味・関心が育まれるものと考えられる。栽培・調理活動行うことで、より食べ物へ親近感が芽生え、食べ物を大切にする気持ちを持つことが期待できる。

4 歳児では、3 歳児で培った基本的な生活習慣を自ら実行できることやみんなと一緒に食べることを楽しみ、感謝の心を育てることに重点を置いて計画を作成した。ままごとやお店屋さんごっこなど遊びの中で季節の変化に応じた多彩な内容となり、年間を通した野菜栽培により自然への興味が深まるものと思われる。給食の準備から後片付けまでの当番活動を友達と一緒に力を合わせて行うことや食事マナーを守ろうとすることで社会性も育まれると思われる。

5 歳児では、基本的な生活習慣が身につく、食事マナーが守られ、みんなで楽しく食べるためのルールも分かってくる。親子で年間を通した米作りに参加することで、ごはんが食卓に上るまでのすべての工程にかかわり、その苦労や充実感を体験することは、食べ物の大切さや感謝の心を育てることなど園児にとってすばらしい経験となり、食への興味関心をよりいっそう深めるものと思われる。また、給食の味見係は、自分で味わった食べ物を自分の言葉で表現するという活動であり、味覚の体験学習は「食べる力」を育み、平行して野菜の栽培・調理の活動も行うことで、食を中心とした保育活動が「生きる力」を育むものと考えられる。

本研究で我々が提案した食育計画は、ひとつの草案である。食育指導計画書は、各幼稚園で園や幼児・保護者の実態に応じて、園長のリーダーシップの下、専門性のある管理栄養士(栄養教諭)が主体となり、教諭らと共に作成することにより、食育が保育の中に生かされ、給食の時間における指導や日常の保育活動との関連を明確し、教育的効果が期待でき、幼稚園における食育が充実すると考えられる。そのためには、管理栄養士や栄養教諭がどの園にも配置されることが必要である。我々が作成した計画書は、すべての幼稚園の実情に合わせて活用できるものであり、今後の幼稚園における食育の推進に大きく寄

与できるものと思われる。

さらに、その計画における活動を振り返り、どれくらい達成できたかを評価する必要がある。園児の個人評価として、我々が開発した食べ物の名前認知度調査<sup>18)</sup>や具体的なチェックリスト、行動観察、また、保護者へのアンケートなど、就学までに育てたいと思われる食行動について客観的に評価できる方法を構築する必要があるものと考えられる。

## 引用文献

- 1) 教育基本法第 11 条：平成 18 年 12 月 22 日法律第 120 号
- 2) 学校教育法第 22 条：昭和 22 年 3 月 31 日法律第 26 号，最終改正：平成 23 年 6 月 3 日法律第 61 号
- 3) 児童福祉法第 39 条：昭和 22 年 12 月 12 日法律第 164 号，最終改正：平成 23 年 12 月 14 日法律第 122 号
- 4) 厚生労働省：保育所保育指針（平成 20 年 3 月）
- 5) 厚生労働省：保育所における食育に関する指針  
<http://www.city.mutsu.lg.jp/index.cfm/14,3598,c,html/.../siryu03.pdf>
- 6) 文部科学省：幼稚園教育要領（2008 年）
- 7) 文部科学省：食に関する指導の手引き—第 1 次改訂版—，東山書房，（2010）
- 8) 日本国憲法
- 9) 食育基本法：平成 17 年 6 月 17 日法律第 63 号
- 10) 内閣府：第 2 次食育推進基本計画（平成 23 年 3 月）
- 11) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局星保健課：食を通じた子どもの健全育成（—いわゆる食育の視点から—）のあり方に関する検討会報告書，（2004），<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/s0219-3.html>
- 12) 学校給食法：昭和 29 年 6 月 3 日法律第 160 号，最終改正：平成 20 年 6 月 18 日法律第 73 号
- 13) 文部科学省：学校給食実施状況（平成 22 年 5 月 1 日現在）
- 14) 文部科学省，厚生労働省：認定こども園，<http://www.youho.go.jp/>
- 15) 内閣府：食育推進基本計画（平成 18 年 3 月）
- 16) 足立恵子，中山玲子：幼稚園における園児の食べ物の名前認知度と教諭の保育の中での食育との関連，日本食育学会誌，6—（2），197—205，（2012）
- 17) 小川雄二：保育所・幼稚園ですすめる食育の理

論と実践，芽生え社，47—48（2009）

- 18) 足立恵子，中山玲子：幼稚園児の『食べ物の名前』認識度調査，栄養学雑誌（第 55 回日本栄養改善学会学術総会講演集），（2008）